

Guten Tag liebe Qi Gong Interessierte

Letztens las ich einen sehr weisen Sufi-Spruch:

„Halte die Landkarte nicht fälschlicherweise für das Land.“

und dann noch von Schoppenhauer

„Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Dies vermittelt uns, dass wir Gesundheit und innere Freiheit nicht aus dem Lesen von Büchern und der Anhäufung von Wissen aus Büchern erhalten, sondern nur durch das eigene Tun.

Wissen ist nicht Weisheit.

Nur unsere Körperweisheit gibt uns da den richtigen Weg und Impuls.

Dies ist nicht theoretisch gemeint.

Spüren Sie doch einfach mal in Ihren Körper hinein, wo es da überall zwackt und weh tut.

Glauben Sie, dass die Natur es so eingerichtet hat, dass es zwacken und weh tun muss?

Ich bin mir sicher, dass dies nicht so ist.

Die Natur strebt immer nach Harmonie und Vollkommenheit.

Dass die Natur damit gerade bei uns Menschen eine Ausnahme macht, kann ich mir nicht vorstellen.

Nach der chinesischen Medizin bauen wir unsere Krankheiten selbst.

Wodurch?

Hauptsächlich durch unsere Emotionen, die zu inneren Blockaden des Körpers führen und die sich dort dann als zwacken und Schmerzen melden.

Dies sind „lediglich“ Ermahnungen des Körpers, dass er gesund bleiben oder werden möchte.

Diese Blockaden haben aber wir letztendlich selbst gebaut oder zugelassen, dass diese entstehen.

Was wir selbst bauen in unserem Körper, können auch nur wir selbst letztendlich wieder abbauen. Dies kann niemand anders machen.

Nur wir selbst können unsere Emotionen regulieren und damit unserem Körper die Harmonie geben, die er braucht, um gesund zu bleiben.

Eine der nach meiner langjährigen, auch persönlichen Erfahrung besten Methoden, den Körper gesund zu erhalten und ihm bei der Gesundung zu helfen ist für mich das Qi Gong. Es beruhigt den Geist, die Nerven und schafft damit die Voraussetzungen für einen freien und guten Energiefluss, dem Qi.

Qi ist Kraft. Kraft bewegt Blut.

Ist das Qi blockiert, stockt das Blut und das Organsystem kriegt Probleme.  
Der Extremausdruck nicht mehr fließendem Qi's ist der Tod.  
Also muss immer primär das Qi aufgebaut und bewegt werden.  
Qi (Energie) Gong (Bewegen) ist hier DIE Methode.

Gleichzeitig kräftigt Qi Gong die Muskulatur, verbessert das Gleichgewichtsgefühl und die Atmung.  
Regelmäßige Praxis des Qi Gong hilft uns, zu einem ausgeglichenen seelisch-emotionalen und damit körperlichen Zustand zu kommen.

Aber dies passiert nicht von allein und durch die Anhäufung von Wissen aus Büchern und Qi Gong Skripten, sondern es erfordert regelmäßige Praxis und sachkundige Führung und Unterweisung; egal ob auf Anfängerebene oder als ausgebildeter Qi Gong Lehrer.

Schaut einfach in die Natur.

Kein Gärtner oder Landwirt käme auf die Idee, seine Felder, seine Gärten nicht regelmäßig zu hegen und zu pflegen.

Auch wir sind „nur“ Natur.

Dass, was im außen, in der Natur, auf den Äckern und in den Gärten passiert, vollzieht sich analog in unserem Körper.

Also lasst uns unseren Körper so pflegen, wie ein guter Landwirt seinen Acker und ein guter Gärtner seinen Garten pflegt.

Dabei möchte ich Sie mit meinen Qi Gong Kursen und mit meinen Fähigkeiten, Qi Gong gesundheitsfördernd und praxistauglich zu vermitteln, auch weiter unterstützen.

In meinem Qi Gong Programm kann jeder das für ihn beste finden.

Um auch Menschen, denen es zeitlich oder aufgrund der örtlichen Entfernung nicht möglich ist, an den Live-Kursen teilzunehmen, werde ich **ab September wieder Online Kurse** anbieten.

Dabei habe ich das Qi Gong „Instrumentarium“ ausgewählt, dass derzeit nach meiner Wahrnehmung jeder benötigt.

Dies ist Duft Qi Gong für die körperliche Heilung und Sheng Zhen Healing Qi Gong für die Genesung der verletzten Seele.

Sie finden diese Kurse in dem beigefügten Programm und direkt auf der Startseite meiner Homepage.

Bitte leiten Sie diesen Newsletter auch gern an andere Interessierte weiter, um denen die Möglichkeit der Teilnahme zu eröffnen.